Exercice 1 : Mieux comprendre ma fatigue

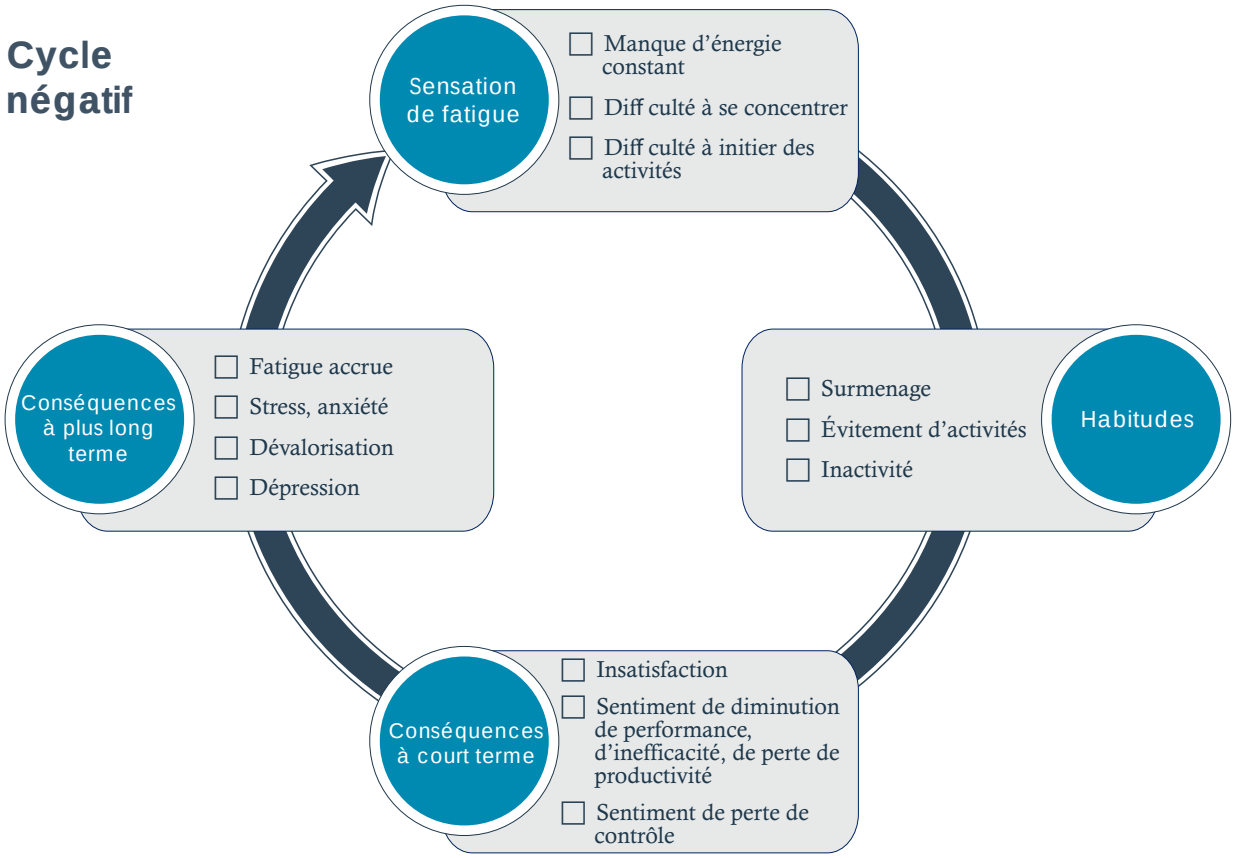
Dans cet exercice nous vous proposons d'observer comment la fatigue peut influencer votre vie.

Consignes

- Dans le graphique ***Cycle négatif***, cochez les éléments qui décrivent ce que vous vivez.
- Dans le graphique ***Cycle positif***, cochez les changements de vous aimeriez vivre.

Lorsque vous ne gérez pas bien votre énergie, votre corps peut vous envoyer certains signes : vous pouvez vous sentir fatigué, avoir mal à la tête ou avoir de la difficulté à vous concentrer. Ces signes varient d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre. Lorsque vous percevez ces signes ou ces symptômes, vous pouvez réagir de différentes façons, notamment en décidant d'éviter l'activité énergivore.

Cycle négatif



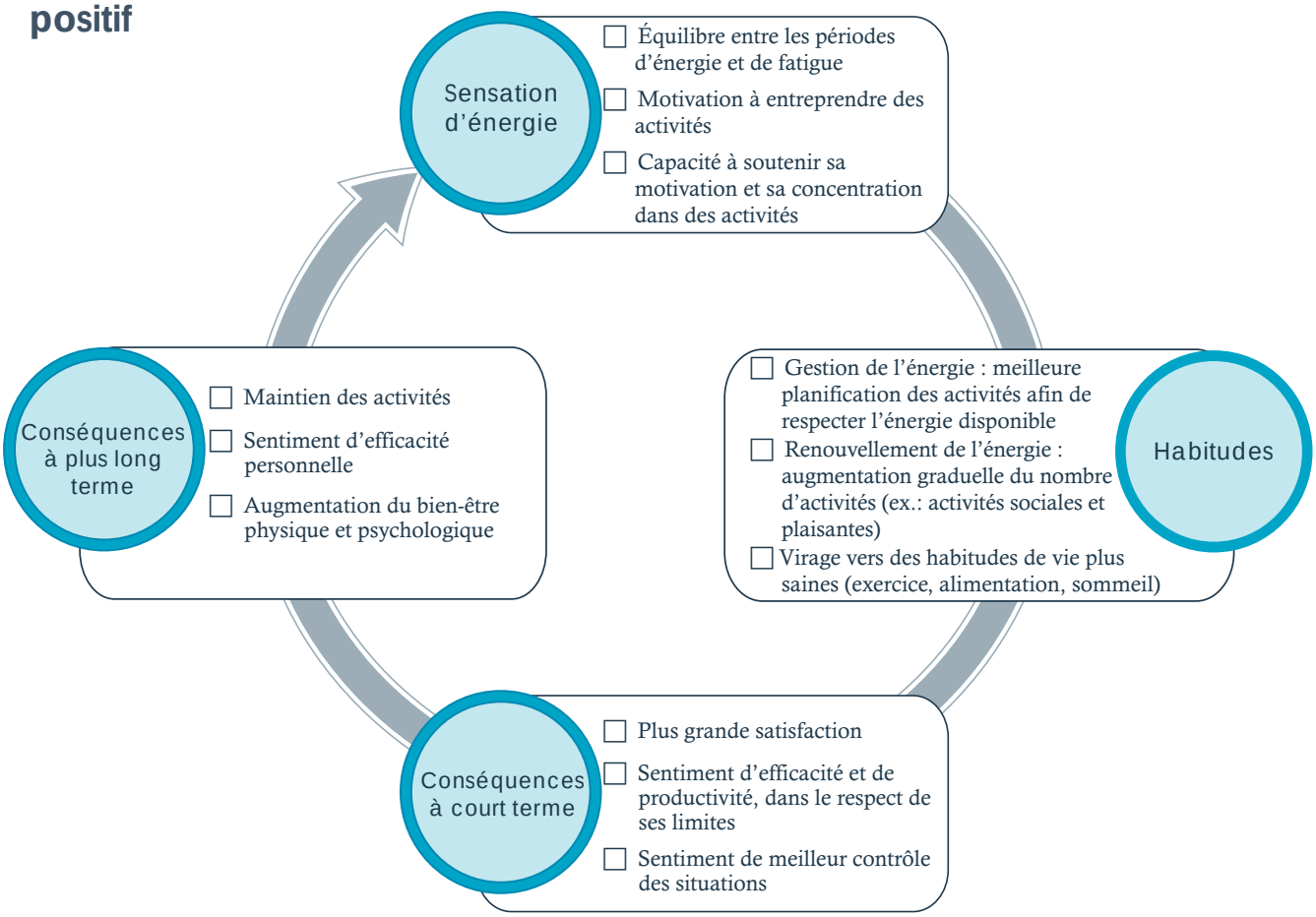
Exemple : Martin reconnait l'intensité de sa fatigue

En général, la fatigue apparait progressivement. Imaginons la journée de travail de Martin, paysagiste. Il commence à 6 h et termine à 21 h, alors que le soleil a brillé toute la journée et que le mercure est monté jusqu'à 32°C. Après une bonne nuit de sommeil, Martin a beaucoup d'énergie pour commencer sa journée. Après le diner, la fatigue se fait ressentir ; le travailleur a moins d'endurance, de patience et d'attention. Graduellement, jusqu'à la fin de la journée de travail, ces symptômes s'accentuent et d'autres apparaissent, comme des bâillements et une certaine impulsivité.

Pour Martin, il est facile de reconnaitre l'intensité de sa fatigue puisqu'il effectue le même travail depuis plusieurs années. Toutefois, pour d'autres personnes ce peut être plus difficile, car la fatigue a pu s'aggraver à la suite d'un changement dans leur condition.

Afin de briser ce cercle vicieux et de retrouver progressivement de l'énergie, nous vous recommandons de reprendre graduellement vos activités, surtout les activités plaisantes et relaxantes. La reprise des activités vous amènera une satisfaction accrue et une augmentation de la confiance en vos moyens. De plus, vous vous sentirez mieux et vous aurez enfin le sentiment de reprendre le contrôle. Le schéma suivant illustre ce phénomène.

Cycle positif


Sensation d'énergie
Équilibre entre les périodes d'énergie et de fatigue
Motivation à entreprendre des activités
Capacité à soutenir sa motivation et sa concentration dans des activités
Habitudes
Gestion de l'énergie : meilleure planification des activités afin de respecter l'énergie disponible
Renouvellement de l'énergie : augmentation graduelle du nombre d'activités (ex.: activités sociales et plaisantes)
Virage vers des habitudes de vie plus saines (exercice, alimentation, sommeil)
Conséquences à court terme
Plus grande satisfaction
Sentiment d'efficacité et de productivité, dans le respect de ses limites
Sentiment de meilleur contrôle des situations
Conséquences à plus long terme
Maintien des activités
Sentiment d'efficacité personnelle
Augmentation du bien-être physique et psychologique

Parfois, certaines personnes ne perçoivent que deux niveaux d'énergie : énergisé et épuisé. Elles ont parfois l'impression qu'elles passent directement de l'état énergique à celui d'épuisement. Ce changement semble arriver soudainement.

À l'aide du Guide de l'énergie, votre intervenant peut :

- Vous amener à explorer les états intermédiaires ;
- Vous enseigner comment voir venir la fatigue ;
- Vous aider à gérer votre énergie afin de ne pas vous rendre jusqu'à l'épuisement.

Exercice 2 : Remplir un agenda du niveau de fatigue

Consignes

- Au cours des deux prochaines semaines, remplissez l'agenda du niveau de fatigue.
- Notez vos heures de coucher et de lever et estimez le temps que vous avez passé à dormir.
- Notez aussi vos siestes et leur durée.
- Vous pouvez compléter la section ***Conseils pratiques***, si vous le désirez. Ces notions seront éventuellement approfondies.

L'exemple d'agenda rempli peut vous aider à comprendre comment réaliser cet exercice.

Exemple d'un agenda rempli

Agenda
du niveau de fatigue

Légende

1. *Je me sens énergique, c'est-à-dire reposé.*
2. *Je ressens une fatigue normale (légère).*
3. *Je ressens une fatigue modérée, je devrais modifier mes activités.*
4. *Je me sens très fatigué et j'ai besoin d'arrêter mes activités.*
5. *Je me sens épuisé.*

Encerclez le niveau de fatigue ressenti sur l'échelle de 1 à 5 (voir légende ci-dessus).
Inscrivez vos commentaires et vos activités sur les lignes prévues à cet effet.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure de lever	11 h	7 h	7 h 30	8 h	7 h 15
Durée de sommeil	14 h 30	8 h 30	12 h	10 h	11 h 45
Au lever	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5
En avant-midi	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5
	Café, pâtisserie	Arrive en retard à 8 h 45	Encore en retard à 8 h 50	Arrivée à 9 h 15	Déjeuner : yogourt
	Douche	et n'ai pas mangé	Pepsi	Mèches (2 clientes)	Permanente (1 cliente)
	Pas diné	Red Bull + barre Mars	Coupe + teinture	Red Bull à 10 h	Balai, lavé miroir
		Tâches de bureau	Lavé les planchers	Coupe + brushing	Douleur au dos 4/10
			Douleur au dos 5/10	Diner : spaghetti	
Au diner	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5	1 2 3 4 (5)	1 2 3 4 (5)
Après le repas	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5	1 2 3 4 (5)	1 2 3 4 (5)
En après-midi	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5	1 2 3 (4) 5	1 2 3 4 (5)	1 2 3 (4) 5
	Ergothérapie : 13 h à 16 h	Diner : poutine	Arrivée vers 12 h 30	M'endors sur l'heure du	Diner : club
	Pause : chips	M'endors en physiothérapie	Diner : May West + café	midi sur une chaise → 13 h	Coupe de cheveux
	Sieste 16 h 30 à 17 h 30	vers 13 h 30 - 30 min	Magasinage, mal de tête	Physio 15 h à 17 h 30	Départ vers 15 h
		pour me réveiller	Sieste 16 h à 18 h		Sieste 15 h 30 à 16 h
		14 h - 16 h : coupes de cheveux			
À l'heure du souper	1 2 3 (4) 5	1 2 3 4 (5)	1 2 3 4 (5)	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5
Après le repas	1 2 (3) 4 5	1 2 3 4 (5)	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5
En soirée	1 2 (3) 4 5	1 2 3 4 (5)	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5
	18 h 30	Épicerie 17 h - 18 h	Souper vers 19 h	Souper : céréales	Maquillage
	Souper : repas congelé	Souper 18 h 30 : pizza	Grilled-cheese + Pepsi	Aspirateur + salle de bain	Restaurant
	Télé	Je m'endors devant la T.V.	Vaisselle + lessive	Mal de tête	Cinéma à 21 h : Popcorn et
			Facebook	Douleur au dos 6/10	liqueur
Au coucher	1 2 3 4 (5)	1 2 3 4 (5)	1 2 3 (4) 5	1 2 3 4 (5)	1 2 3 4 (5)
Heure de coucher	23 h 30	19 h 30	Minuit	22 h	1 h 30

Exemple d'un agenda rempli

Agenda du niveau de fatigue

Nom: Lisa T. Semaine: 18 au 24 octobre 2010

	Samedi	Dimanche
Heure de lever	12 h 30	12 h
Durée de sommeil	11 h 30	11 h
Au lever	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5
En avant-midi	1 2 (3) 4 5	1 2 (3) 4 5
	Bain chaud, manucure, épilation	Époussetage, gestion du courrier + lessive
	Sandwich	
Au diner	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5
Après le repas	1 2 (3) 4 5	1 2 3 (4) 5
En après-midi	1 2 (3) 4 5	1 2 3 4 (5)
	Me rends chez des amies	Garde ma petite nièce de
	Magasinage	8 mois
	Repas au resto	Sieste de 13 h à 14 h 30
		Arrivée de maman à 16 h
À l'heure du souper	1 2 3 (4) 5	1 2 3 (4) 5
Après le repas	1 2 3 (4) 5	1 2 3 (4) 5
En soirée	1 2 3 (4) 5	1 2 3 (4) 5
	Arrivée vers 20 h	Souper vers 17 h 30
	Ordinateur	Relaxe en soirée : télé
	Film	
Au coucher	1 2 3 4 (5)	1 2 3 (4) 5
Heure de coucher	1 h	22 h

Conseils pratiques

pour une bonne gestion de l'énergie

- ◯ Je fais de l'exercice physique régulièrement (ex. : faire une marche).
- (X) Je conserve une bonne hygiène de vie (horaires de repas et de sommeil réguliers).
- ◯ J'apprends à reconnaitre mes signes de fatigue et les activités qui sont plus ou moins exigeantes.
- ◯ Je planifie mes activités plus fatigantes avec soin :
  - ◯ À un moment de la journée où j'ai plus d'énergie;
  - (X) En alternance avec une tâche moins fatigante;
  - ◯ Je divise l'activité en étapes réalisables sans m'épuiser.
- ◯ J'adopte des attitudes aidantes :
  - ◯ Je me félicite d'avoir accompli une étape plutôt que de m'en vouloir de ne pas avoir tout terminé d'un coup;
  - ◯ Je me fais aider si possible;
  - ◯ Je ne me prive pas d'occasions sociales ou d'activités plaisantes à cause de la fatigue (je planifie ces activités afin de pouvoir en profiter sans toutefois épuiser toute mon énergie).

Agenda
du niveau de fatigue

Légende

1. *Je me sens énergique, c'est-à-dire reposé.*
2. *Je ressens une fatigue normale (légère).*
3. *Je sens une fatigue modérée, je devrais modifier mes activités.*
4. *Je me sens très fatigué et j'ai besoin d'arrêter mes activités.*
5. *Je me sens épuisé.*

Encerclez le niveau de fatigue ressenti sur l'échelle de 1 à 5 (voir légende ci-dessus).
Inscrivez vos commentaires et vos activités sur les lignes prévues à cet effet.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure de lever					
Durée de sommeil					
Au lever	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En avant-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au diner	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En après-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
À l'heure du souper	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En soirée	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au coucher	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Heure de coucher					

Agenda du niveau de fatigue

Nom _____ Semaine _____

	Samedi	Dimanche
Heure de lever		
Durée de sommeil		
Au lever	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En avant-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au diner	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En après-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
À l'heure du souper	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En soirée	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au coucher	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Heure de coucher		

Conseils pratiques

pour une bonne gestion de l'énergie

- ◯ Je fais de l'exercice physique régulièrement (ex. : faire une marche).
- ◯ Je conserve une bonne hygiène de vie (horaires de repas et de sommeil réguliers).
- ◯ J'apprends à reconnaitre mes signes de fatigue et les activités qui sont plus ou moins exigeantes.
- ◯ Je planifie mes activités plus fatigantes avec soin :
  - À un moment de la journée où j'ai plus d'énergie;
  - En alternance avec une tâche moins fatigante;
  - Je divise l'activité en étapes réalisables sans m'épuiser.
- ◯ J'adopte des attitudes aidantes :
  - Je me félicite d'avoir accompli une étape plutôt que de m'en vouloir de ne pas avoir tout terminé d'un coup;
  - Je me fais aider si possible;
  - Je ne me prive pas d'occasions sociales ou d'activités plaisantes à cause de la fatigue (je planifie ces activités afin de pouvoir en profiter sans toutefois épuiser toute mon énergie).

Exercice 3 : Quels sont mes signes de fatigue ?

Chacun ressent la fatigue d'une manière qui lui est propre.

Consignes

- Réfléchissez aux signes que vous percevez lorsque vous êtes fatigué.
- Notez ces signes dans le tableau ci-dessous.

Fiche d'évaluation des signes de fatigue

Physiques

- ☐ Lourdeur
- ☐ Douleur
- ☐ Bâillements
- ☐ Regard fixe
- ☐ Visage rouge
- ☐ Mal de tête
- ☐ Tics nerveux
- ☐ Étourdissements
- ☐ Diminution de force, d'endurance et d'équilibre
- ☐ Changements de la posture
- ☐ Endormissement et somnolence
- ☐ Visage moins expressif
- ☐ Yeux rouges, cernés
- ☐ Ralentissement (gestes et démarche)
- ☐ Besoin de bouger

Comportementaux

- ☐ Irritabilité
- ☐ Impulsivité
- ☐ Passivité
- ☐ Impatience
- ☐ Agressivité

Affectifs et émotifs

- ☐ Euphorie (joie intense)
- ☐ Symptômes d'anxiété ou de stress (tensions, inquiétudes)
- ☐ Humeur déprimée, tristesse
- ☐ Diminution ou perte d'intérêt et de plaisir
- ☐ Culpabilité, dévalorisation

Cognitifs

- ☐ Difficulté à maintenir un effort mental soutenu
- ☐ Difficulté à suivre une conversation
- ☐ Difficulté à faire plusieurs actions en même temps
- ☐ Manque d'attention ou de concentration
- ☐ Ralentissement de la pensée

Autres signes de fatigue que j'ai remarqués :

_____

_____

Exercice 4 : Ma fatigue : la perception d'un proche

Consignes

- Demandez à un proche ou à un intervenant de noter les signes qu'il perçoit lorsque vous êtes fatigué. Vous pourrez ensuite mettre en commun vos perceptions respectives.

Physiques

- ☐ Lourdeur
- ☐ Douleur
- ☐ Bâillements
- ☐ Regard fixe
- ☐ Visage rouge
- ☐ Mal de tête
- ☐ Tics nerveux
- ☐ Étourdissements
- ☐ Diminution de force, d'endurance et d'équilibre
- ☐ Changements de la posture
- ☐ Endormissement et somnolence
- ☐ Visage moins expressif
- ☐ Yeux rouges, cernés
- ☐ Ralentissement (gestes et démarche)
- ☐ Besoin de bouger

Comportementaux

- ☐ Irritabilité
- ☐ Impulsivité
- ☐ Passivité
- ☐ Impatience
- ☐ Agressivité

Affectifs et émotifs

- ☐ Euphorie (joie intense)
- ☐ Symptômes d'anxiété ou de stress (tension, inquiétudes)
- ☐ Humeur déprimée, tristesse
- ☐ Diminution ou perte d'intérêt et de plaisir
- ☐ Culpabilité, dévalorisation

Cognitifs

- ☐ Difficulté à maintenir un effort mental soutenu
- ☐ Difficulté à suivre une conversation
- ☐ Difficulté à faire plusieurs actions en même temps
- ☐ Manque d'attention ou de concentration
- ☐ Ralentissement de la pensée

Quelles sont les différences entre votre perception et celle d'un proche ou d'un intervenant :

_____

_____

Exercice 5 : L'intensité de ma fatigue

Consignes

- Décrivez, à côté de la section verte, les signes qui vous permettent de dire que votre niveau d'énergie est optimal (ex. : je suis souriant, j'ai le gout d'entreprendre plein de projets).
- Classifiez les symptômes que vous avez cochés à l'exercice 3 en fonction de votre niveau de fatigue (ex. : dans la section jaune, je bâille et j'ai de la difficulté à me concentrer ; dans la section rouge, je suis impatient).

Échelle du niveau d'énergie

Niveau d'énergie optimal.

Quels sont les signes ?

Vous commencez à être fatigué.

(Vous devez remonter votre niveau d'énergie.)

Quels sont les signes ?

Vous êtes épuisé.

(Vous devez payer des intérêts avant de pouvoir remonter votre niveau d'énergie.)

Quels sont les signes ?

Exercice 6 : Mes seuils de fatigue et de récupération

Consignes

Reconnaitre votre seuil de fatigue et votre besoin de récupération vous permettra de mieux connaitre vos limites et ainsi de les respecter plus aisément. Répondez aux questions ci-dessous pour préciser ces seuils. Vous pouvez aussi comparer votre seuil de fatigue ou votre besoin de récupération avec celui d'autres personnes. Pour chacune des activités retenues :

- Notez le temps qui s'écoule avant que vous ressentiez les premiers signes de fatigue et avant de ne plus pouvoir faire l'activité en raison de la fatigue. Au besoin, vous pouvez vous chronométrer ;
- Évaluez combien de temps il vous faut pour récupérer après l'activité ;
- Indiquez combien de pauses vous avez prises pour la réaliser.

Activité	Temps avant de ressentir les premiers signes de fatigue	Temps avant d'être incapable de poursuivre l'activité en raison de la fatigue	Temps pour récupérer	Nombre de pauses prises pour réaliser l'activité
Exemples de Martin				
Poser de la céramique	*1 h - mal de tête* *1 h 15 - je fais des erreurs*	*Au bout de 3 heures, je n'en pouvais plus*	*2 jours !*	*Aucune*

Exercice 7 : Mes activités énergivores

Exemple : Dans le tableau suivant, Martin a dressé une liste de ses activités régulières en précisant le niveau de fatigue associé à chacune d'elles. Cet exercice lui a permis d'identifier celles qui sont les plus énergivores.

	Niveau de fatigue				
Activités	**1** *Aucune fatigue*	**2** *Fatigue légère*	**3** *Fatigue modérée*	**4** *Fatigue importante*	**5** *Épuisement*
1. Préparer un repas				✗	
2. Regarder un documentaire à la télévision	✗				
3. Avoir une conversation simple		✗			
4. Remplir des documents importants					✗
5. Écouter de la musique	✗				
6. Assister à une réunion				✗	
7. Faire des achats dans un magasin que je ne connais pas				✗	
8. Lire mes nouveaux courriels	✗				
9. Écrire une lettre ou un courriel			✗		
10. Tondre le gazon					✗
11. Suivre une conversation dans un environnement bruyant				✗	
12. Vider le lave-vaisselle			✗		
13. Lire un roman		✗			
14. Lire le journal			✗		
15. Lire un mode d'emploi					✗
16. Plier du linge		✗			
17. Repasser une chemise				✗	
18. Faire une marche	✗				
19. Débroussailler le jardin		✗			

DATE *25 juin 2013. 16 semaines après l'accident.*

Consignes : Remplissez maintenant ce tableau pour vos propres activités. Tentez d'identifier quelles activités vous fatiguent plus ou moins. Répétez cet exercice à différentes étapes de votre démarche, afin de voir ce qui s'améliore.

	Niveau de fatigue				
Activités	**1** *Aucune fatigue*	**2** *Fatigue légère*	**3** *Fatigue modérée*	**4** *Fatigue importante*	**5** *Épuisement*

DATE

Exercice 8 : Mes activités réparties en étapes

Afin de maintenir un bon niveau d'énergie, il est recommandé de fractionner vos activités en étapes. Il peut s'agir, par exemple, de répartir l'activité en périodes de temps plus courtes, de faire une étape de préparation ou d'interrompre l'activité pour se reposer et la reprendre plus tard.

Consigne

- Complétez le tableau suivant pour vous exercer à répartir vos activités en plusieurs étapes.

Répartir les activités en étapes

Activités	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4

«J'apprends à prendre de plus petites bouchées… cela me prend plus de temps, mais c'est aussi bon ! »

Exercice 9 a : Le portrait de mes différents types d'activités

Consignes : Dans l'exercice suivant, vous aurez à classer, dans trois tableaux distincts :

- les activités que vous devez faire ;
- celles que vous aimez faire (ou que vous aimeriez faire) ;
- celles qui vous détendent.

Étape 1 : Dans les trois tableaux présentés aux pages suivantes, remplissez uniquement les trois premières colonnes :

Activités	Fréquence actuelle	Niveau de fatigue

Note : Une même activité peut se retrouver dans plusieurs catégories. Par exemple, faire la cuisine peut être placée à la fois dans les catégories :

« *que je dois faire* » « *que j'aime faire* » « *qui me détendent* ».

Étape 2 : Remplissez les deux autres colonnes :

Réflexions	Stratégies à envisager

Cette étape vous aidera à identifier des changements à apporter pour améliorer votre niveau d'énergie et ainsi votre qualité de vie.

Les activités que je dois faire

Par exemple : obligations personnelles et familiales, activités essentielles, responsabilités que les autres s'attendent que j'accomplisse.

ÉTAPE 1			ÉTAPE 2	
Activités	**Fréquence actuelle**	**Niveau de fatigue**	**Réflexions**	**Stratégies à envisager**
	Par jour, par semaine ou par mois	1- Énergique, reposé 2- Fatigue légère 3- Fatigue modérée 4- Fatigue importante 5- Épuisé	• Est-ce que je peux éliminer cette activité ? • Est-ce que je peux la déléguer ? À qui ? • Est-ce que je peux me faire aider ? Par qui ? • Devrais-je songer à réintégrer cette activité dans mon style de vie, pour mon bien ?	Pour être moins fatigué tout en complétant ces activités, pourrais-je : • Simplifier cette activité ? • Répartir cette activité en étapes ? • Planifier des pauses pendant cette activité ? • Alterner entre cette activité et une autre moins exigeante ?

Les activités que j'aime ou que j'aimerais faire, mais qui me fatiguent

ÉTAPE 1			ÉTAPE 2	
Activités	**Fréquence actuelle**	**Niveau de fatigue**	**Réflexions**	**Stratégies à envisager**
	Par jour, par semaine ou par mois)	1- Énergique, reposé 2- Fatigue légère 3- Fatigue modérée 4- Fatigue importante 5- Épuisé	• Est-ce que j'évite de faire cette activité alors qu'elle pourrait me procurer du plaisir, de la satisfaction, de la détente, ou l'impression d'être utile ou efficace? • Devrais-je songer à réintégrer cette activité dans mon style de vie, pour mon bien?	Comment puis-je augmenter la fréquence de ces activités plaisantes? Pour être moins fatigué et profiter des bienfaits de cette activité pourrais-je : • Simplifier cette activité? • Répartir cette activité en étapes? • Planifier des pauses pendant cette activité? • Alterner entre cette activité et une autre moins exigeante?

Les activités qui me détendent ou me donnent de l'énergie

ÉTAPE 1			ÉTAPE 2	
Activités	**Fréquence actuelle**	**Niveau de fatigue**	**Réflexions**	**Stratégies à envisager**
	Par jour, par semaine ou par mois)	1- Énergique, reposé 2- Fatigue légère 3- Fatigue modérée 4- Fatigue importante 5- Épuisé	• Est-ce que j'évite de faire cette activité? • Devrais-je songer à réintégrer cette activité dans mon style de vie, pour mon bien?	Pour être moins fatigué, pourrais-je : • Insérer cette activité en de courtes périodes pendant ma journée? • Alterner entre cette activité et une autre plus exigeante?

Exercice 9 b : L'équilibre entre mes différents types d'activités

Consignes

Les étapes précédentes vous ont probablement amené à prendre conscience d'un certain déséquilibre entre vos activités. Cette étape vise à vous aider à établir un meilleur équilibre entre les activités incontournables (ex. : faire le ménage, travailler) et les activités sociales ou de loisir.

Pour ce faire :

1. Surlignez en jaune les activités que vous désirez conserver ;
2. Inscrivez un « X » dans la marge pour les activités que vous choisissez d'éliminer ;
3. Inscrivez un « D » dans la marge pour les activités que vous voulez déléguer.

Points de réflexion

- Bien souvent, il est bon de passer de l'inactivité à l'activité pour être moins fatigué.
- Des activités sont parfois évitées parce qu'elles sont considérées comme étant trop énergivores. Pourtant, elles peuvent aussi vous procurer :
  - Du plaisir (ex. : lecture) ;
  - De la satisfaction (ex. : bénévolat) ;
  - De la détente (ex. : sport) ;
  - Le sentiment d'être utile ou efficace (ex. : faire le ménage ou cuisiner).
- Devrais-je penser à réintégrer les activités que j'ai délaissées depuis quelque temps ?
- L'objectif est de viser un équilibre entre des activités nécessaires (ex. : faire les commissions, faire le ménage, travailler) et les activités sociales ou de loisirs.
- Est-ce que la fatigue pourrait s'expliquer par la réalisation d'un trop grand nombre d'activités, à une trop grande fréquence ou dans des délais trop courts ? Ou est-ce que ce sont des activités trop énergivores ?
- Négligez-vous les activités plaisantes et relaxantes pour vous consacrer à une grande quantité d'activités obligatoires qui vous ennuient et vous épuisent ?

Exercice 10 a : Ma planification hebdomadaire

Consignes

En vous servant du tableau suivant et en vous référant à la Fiche-conseil 3 *Maintenir un niveau d'énergie optimal*, remplissez la colonne de gauche pour planifier les activités de la semaine à venir. Veillez à maintenir votre niveau optimal d'énergie chaque jour et tout au long de la semaine pour éviter de vous épuiser. Cette planification vous servira de guide pour la prochaine semaine.

Exercice 10 b : Les activités réalisées

Consignes

Dans la colonne de droite, inscrivez les activités que vous avez réellement effectuées et le niveau de fatigue qu'elles ont généré.

LÉGENDE

1. Énergique, reposé
2. Fatigue légère
3. Fatigue modérée
4. Fatigue importante
5. Épuisé

EXERCICE 10 a

Activités planifiées • Activités planifiées • Activités planifiées • Activités planifiées • Activités planifiées

En avant-midi

En après-midi

En soirée

EXERCICE 10 b

Activités réalisées • Activités réalisées • Activités réalisées • Activités réalisées • Activités réalisées

Niveau de fatigue

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

Exercice 10 c : Comparaison entre mes activités planifiées et celles réalisées

Consignes

Vous avez maintenant deux agendas entre les mains : celui que vous avez planifié et celui que vous avez effectivement réalisé.

- Est-ce que ces deux tableaux sont semblables ou différents ? _____

- **S'ils sont semblables**, est-ce que l'horaire des activités qui avait été planifié était adéquat pour obtenir un niveau d'énergie optimal au cours des journées et de la semaine ? ☐ oui ☐ non

- **S'ils sont différents,** pour quelles raisons le sont-ils ? Est-ce parce que :
  - Vous aviez planifié trop d'activités ? _____
  - Vous n'aviez pas planifié assez d'activités ? _____
  - Les activités prévues étaient trop énergivores ? _____
  - Les activités prévues étaient trop peu exigeantes ? _____

- Quels seraient les changements à apporter pour maintenir un bon niveau d'énergie ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Exercice 11 : L'exercice physique

Consignes

Pour vous encourager à intégrer l'activité physique quotidiennement à votre mode de vie, commencez par de petits changements réalistes. Par exemple, vous pouvez prévoir à votre horaire une période d'activité physique de 10 à 15 minutes. Par la suite, vous pourrez augmenter progressivement la fréquence, la durée et l'intensité de votre activité physique.

« J'ai choisi le conditionnement physique comme thérapie. J'ai moins de sautes d'humeur. »

Nous vous invitons à consulter la brochure : ***Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)*** - produite par l'Agence de la santé publique du Canada

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-fra.php

Exemple : Lisa reprend gout à l'activité physique

Lisa a subi un accident qui a affecté sa motivation pour réaliser ses habitudes de vie. Afin de l'aider à retrouver l'énergie pour reprendre ses activités et se mettre en action, elle a recommencé l'entrainement en salle dans le cadre de sa réadaptation, activité qu'elle pratiquait avant son accident. De plus, elle a intégré la marche de façon quotidienne. La pratique de ces loisirs lui ont permis de retrouver l'énergie nécessaire pour réaliser ses habitudes de vie.

Exercice 12 : Élargir mon répertoire d'activités

Consignes

Vous avez l'impression que votre vie est parfois monotone ? Il est peut-être temps d'élargir votre répertoire d'activités.

Dans un premier temps, dressez la liste de vos loisirs actuels.

Pourquoi, ne pas inscrire ces activités à votre agenda de la semaine à venir afin de vous distraire et d'augmenter votre niveau d'énergie ?

N'hésitez pas à noter d'autres activités qui vous viennent en tête.

Cochez en **bleu** les activités que vous pratiquez actuellement.

Cochez en **rouge** celles que vous aimeriez pratiquer.

Activités artistiques

- ☐ Photographie
- ☐ Musique
- ☐ Écriture
- ☐ Peinture
- ☐ Dessin
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Faire du théâtre
- ☐ Assister à un concert
- ☐ Aller au cinéma
- ☐ Assister à des pièces de théâtre

Activités intellectuelles

- ☐ Lecture de journaux
- ☐ Lecture de livres spécialisés
- ☐ Lecture de romans
- ☐ Conférences
- ☐ Cours
- ☐ Ordinateur
- ☐ Scrabble
- ☐ Mots croisés
- ☐ Échecs
- ☐ Casse-tête

Activités manuelles

- ☐ Jardinage
- ☐ Couture
- ☐ Aménagement paysager
- ☐ Bricolage
- ☐ Mécanique
- ☐ Menuiserie
- ☐ Tricot
- ☐ Cuisine
- ☐ Décoration intérieure

Activités physiques

- ☐ Promenade
- ☐ Vélo
- ☐ Ski
- ☐ Conditionnement physique
- ☐ Natation
- ☐ Ballon volant
- ☐ Quilles
- ☐ Billard
- ☐ Hockey
- ☐ Baseball
- ☐ Soccer

Activités sociales

- ☐ Jeux de cartes
- ☐ Monopoly
- ☐ Bingo
- ☐ Associations et clubs sociaux
- ☐ Magasinage
- ☐ Danse
- ☐ Activités familiales
- ☐ Activités entre amis ou en groupe
- ☐ Assister à des évènements sportifs
- ☐ Sorties
- ☐ Camping
- ☐ Réunions autour d'un repas
- ☐ Visites
- ☐ Sortie au restaurant ou dans un bar

Divertissements

- ☐ Regarder la télévision
- ☐ Regarder un DVD
- ☐ Écouter la radio
- ☐ Jeux vidéos

Autres activités

- ☐ Voyage
- ☐ Pratique religieuse
- ☐ Soins d'un animal domestique

Vos idées

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Exercice 13 : Expérimenter de nouvelles activités de détente

Consignes

Identifiez les activités qui vous semblent les plus efficaces pour vous redonner de l'énergie. Inscrivez ensuite ces activités dans votre agenda afin de vous permettre d'avoir un bon niveau d'énergie pour la réalisation de vos autres activités.

- ☐ S'étendre sur un divan ou dans son lit sans dormir (lecture, relaxation).
- ☐ S'assoir (ex. : lorsqu'une activité requiert de rester debout longtemps).
- ☐ Dormir.
- ☐ Prendre une pause santé (ex. : collation, boisson chaude).
- ☐ Prendre l'air dehors.
- ☐ Faire une marche.
- ☐ Faire une activité relaxante (ex. : prendre un bain, lire un livre ou une revue, regarder la télévision, écouter de la musique).
- ☐ Réaliser une activité plaisante (ex. : voir ou appeler un parent ou un ami, faire une promenade dans un endroit que vous aimez).
- ☐ Sortir au café, au restaurant ou au cinéma.

Quelles sont vos observations après avoir fait l'essai de nouvelles façons de vous reposer ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Exercice 14 : Analyser mon hygiène de vie

Consigne

En considérant les informations transmises sur l'hygiène de vie, effectuez une analyse de vos habitudes.

Activités	Aspects satisfaisants	Aspects à améliorer
Faire de l'exercice physique		
S'hydrater		
S'alimenter		
S'adonner à des loisirs		
Se reposer		
Dormir		

Exercice 15 : Planifier mon agenda idéal

Consigne

Planifiez votre agenda idéal en intégrant le plus possible les recommandations que vous avez reçues précédemment.

Agenda du niveau de fatigue

Légende

1. *Je me sens énergique, c'est-à-dire reposé.*
2. *Je ressens une fatigue normale (légère).*
3. *Je sens une fatigue modérée, je devrais modifier mes activités.*
4. *Je me sens très fatigué et j'ai besoin d'arrêter mes activités.*
5. *Je me sens épuisé.*

Encerclez le niveau de fatigue ressenti sur l'échelle de 1 à 5 (voir légende ci-dessus).
Inscrivez vos commentaires et vos activités sur les lignes prévues à cet effet.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure de lever					
Durée de sommeil					
Au lever	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En avant-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au diner	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En après-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
À l'heure du souper	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En soirée	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au coucher	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Heure de coucher					

Agenda du niveau de fatigue

Nom _____ Semaine _____

	Samedi	Dimanche
Heure de lever		
Durée de sommeil		
Au lever	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En avant-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au diner	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En après-midi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
À l'heure du souper	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
En soirée	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Au coucher	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Heure de coucher		

Conseils pratiques

pour une bonne gestion de l'énergie

- ◯ Je fais de l'exercice physique régulièrement (ex. : faire une marche).
- ◯ Je conserve une bonne hygiène de vie (horaires de repas et de sommeil réguliers).
- ◯ J'apprends à reconnaitre mes signes de fatigue et les activités qui sont plus ou moins exigeantes.
- ◯ Je planifie mes activités plus fatigantes avec soin :
  - À un moment de la journée où j'ai plus d'énergie;
  - En alternance avec une tâche moins fatigante;
  - Je divise l'activité en étapes réalisables sans m'épuiser.
- ◯ J'adopte des attitudes aidantes :
  - Je me félicite d'avoir accompli une étape plutôt que de m'en vouloir de ne pas avoir tout terminé d'un coup;
  - Je me fais aider si possible;
  - Je ne me prive pas d'occasions sociales ou d'activités plaisantes à cause de la fatigue (je planifie ces activités afin de pouvoir en profiter sans toutefois épuiser toute mon énergie).

Exercice 16 : Préciser mes émotions

Consignes
Afin de prendre conscience de vos émotions et de l'intensité de celles-ci, remplissez le tableau suivant. Vous pourrez ensuite mieux cibler les émotions que vous jugez problématiques.

Jour

Heure

Ce que je fais :

Mes sensations physiques :

Intensité du malaise **/ 10**

Émotion ressentie :

Intensité de l'émotion **/ 10**

Jour

Heure

Ce que je fais :

Mes sensations physiques :

Intensité du malaise **/ 10**

Émotion ressentie :

Intensité de l'émotion **/ 10**

Jour

Heure

Ce que je fais :

Mes sensations physiques :

Intensité du malaise **/ 10**

Émotion ressentie :

Intensité de l'émotion **/ 10**

Jour

Heure

Ce que je fais :

Mes sensations physiques :

Intensité du malaise

/ 10

Émotion ressentie :

Intensité de l'émotion

/ 10

Jour

Heure

Ce que je fais :

Mes sensations physiques :

Intensité du malaise

/ 10

Émotion ressentie :

Intensité de l'émotion

/ 10

Jour

Heure

Ce que je fais :

Mes sensations physiques :

Intensité du malaise

/ 10

Émotion ressentie :

Intensité de l'émotion

/ 10

Jour

Heure

Ce que je fais :

Mes sensations physiques :

Intensité du malaise

/ 10

Émotion ressentie :

Intensité de l'émotion

/ 10

Exercice 17 : Des stratégies pour remettre en question mes pensées nuisibles

Les pensées nuisibles peuvent occasionner une dépense d'énergie inutile. Prendre conscience des pensées nuisibles qui vous affectent et réfléchir sur leurs conséquences peut vous aider à réduire la fatigue qu'elles génèrent.

Consigne 1
Indiquez la fréquence avec laquelle vous êtes affecté par chaque forme de pensée nuisible décrite ci-dessous.

1. **Le tout ou rien**. La pensée n'est pas nuancée. Les choses sont classées en deux catégories seulement : les bonnes et les mauvaises. Par exemple, lorsque sa performance laisse à désirer, la personne considère sa vie comme un échec total.

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

2. **Le rejet du positif**. Des personnes affirment que leurs expériences positives ne comptent pas et, par conséquent, les ignorent. Elles préservent l'image négative des choses même si cela entre en contradiction avec ce qu'elles vivent tous les jours.

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

3. **Les conclusions hâtives.** Des personnes arrivent rapidement à une conclusion négative même si aucun fait précis ne peut confirmer leur interprétation.

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

4. **L'erreur de prévision.** Des personnes prévoient le pire et sont convaincues que cette prévision est déjà confirmée par les faits.

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

5. **La dramatisation et la minimisation**. Amplifier l'importance de certaines choses (comme ses propres bévues ou le succès de quelqu'un d'autre) ou encore minimiser l'importance d'autres choses (ses qualités ou les imperfections de ses voisins) sont des erreurs de raisonnement présentes chez certaines personnes.

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

6. **Les « dois » et les « devrais »**. Les tentatives de motivation à base de « Je devrais », « Je ne devrais pas » ou des « Je dois » pour se convaincre de faire quelque chose peuvent être ressenties comme des boulets.

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

7. **L'étiquetage.** Au lieu d'admettre une simple erreur, des personnes s'apposent une étiquette négative du type « Je suis un perdant ».

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

8. **La personnalisation**. Certaines personnes ont tendance à se considérer comme seules responsables d'un évènement fâcheux.

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ Souvent

Consigne 2
Pour la forme de pensée nuisible qui vous affecte le plus, répondez aux questions suivantes.

Quels sont les faits ou les évènements ?

- Qui confirme que cette pensée est vraie ? _____
  _____
- Qui démontre que cette pensée est fausse ? _____
  _____

Y a-t-il une autre explication à ce que je vis ? _____
_____

Que pourrait-il arriver ?

- De pire ? _____
  Pourrais-je passer à travers cette pire situation ? _____
- De mieux ? _____
- De plus réaliste ? _____

Quel impact ma pensée nuisible a-t-elle sur moi ? _____
_____
_____

Quel serait l'avantage de penser autrement ? _____
_____
_____

Que dirais-je à un ami qui serait dans la même situation ? _____
_____
_____

Lorsque vous avez répondu à ces questions, avez-vous senti votre malaise ou votre émotion diminuer ?